



72
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์มติชน ฉบับประจำวันที 22 เดือนกันยายน พ.ศ.2564 หน้า 12 มูลค่าข่าว 526,194.-

สสส. เปิดตัวเว็บไซต์ My HERO ชวนสร้างพลังสู้ ฟาวิกฤติโควิด

สสส. เปิดตัวเว็บไซต์ My HERO
ชวนสร้างพลังสู้ ฟาวิกฤติโควิด

WEB BASED INTERVENTION
TO PROMOTE MENTAL WELL BEING

นวัตกรรมเครื่องมือออนไลน์
สำหรับการประเมินและสร้างเสริมสุขภาพใจ

ประเมิณสุขภาพจิตใจ

เริ่มเลย

เริ่มเลย

สสส.

ภาคธุรกิจท่องเที่ยวเป็นเส้นเลือดหลักของเศรษฐกิจประเทศไทย เมื่อเจอวิกฤติสถานการณ์โควิด-19 การประกอบธุรกิจที่เคยเจริญรุ่งเรืองกลับมาเป็นศูนย์ในทันที สร้างผลกระทบในทุกระดับทุกประเภทการท่องเที่ยวอย่างมากและระยะยาวให้กับผู้ที่เกี่ยวข้องในภาคส่วนนี้ ทั้งการดำรงชีวิตและจิตใจ การเติมวัดจิตใจเป็นระยะหาพลังบวกสามารถจัดการชีวิตได้อย่างมีพลังเป็นทางออกที่สำคัญในการช่วยฝ่าฟันปัญหาให้มีทางออกได้

สำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในฐานะองค์กรนวัตกรรมที่ตอบสนองต่อสถานการณ์สำคัญที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพคนไทย โดยมุ่งเน้นการพัฒนาต้นแบบร่วมกับภาคีเครือข่ายที่มีศักยภาพ ต้นทุน และพลังในการพัฒนาวิชาการ รวมถึง การขับเคลื่อนในพื้นที่เพื่อให้เกิดประโยชน์กับทุกฝ่ายอย่างแท้จริง จึงผนึกกำลังร่วมกับมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว.) พัฒนาเครื่องมือออนไลน์สำหรับทุกท่าน เว็บไซต์ My HERO เพื่อเป็นนวัตกรรมเครื่องมือออนไลน์สำหรับทุกท่าน สภาวะใจตัวเอง ช่วยดูแลจิตใจ และสร้างเสริมสุขภาพจิตคนไทยให้สามารถผ่านพ้นโรคโควิด-19 และวิกฤติอื่นๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นต่อไปในอนาคตต่อไปได้

นายชาติวุฒิ วัจกุล ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ สสส. เปิดเผยว่า สำหรับระยะเริ่มต้นของเว็บไซต์ My HERO มีความมุ่งมั่นในเรื่องการเสริมสร้างพลังใจให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกลุ่มธุรกิจท่องเที่ยว เพราะถือว่าเป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบอย่างหนักและระยะยาว ซึ่งการทำงานที่เฉพาะเจาะจงกลุ่มเป้าหมายมีพื้นที่ชัดเจน สามารถเฝ้าระวังจัดการปัญหาและสร้างพลังใจ และนำไปสู่การสร้างปัญหาได้อย่างรอบด้านและดีขึ้น

ผศ.ดร.ศรัณย์ พิมพ์ทอง รองผู้อำนวยการฝ่ายวิจัยและการจัดการความรู้ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มศว. เปิดเผยว่า เว็บไซต์ My HERO เกิดขึ้นจากในช่วงสถานการณ์โควิด-19 ธุรกิจการท่องเที่ยวได้รับผลกระทบมากที่สุด เพราะประเทศไทยมีอุตสาหกรรมท่องเที่ยวเป็นอุตสาหกรรมขนาดใหญ่ จึงมีผู้ได้รับผลกระทบจำนวนมาก ทั้งผู้ประกอบการ เจ้าของ และพนักงาน จากข้อมูลที่ได้รับเกิดความเครียดสะสม ซึ่งการทำงานร่วมกับ สสส. ที่ผ่านมาในการพัฒนาการส่งเสริมลักษณะทางจิตใจ โดยทั่วไปจะพัฒนาแบบลงพื้นที่ไปเจอกลุ่มที่ประสบปัญหาให้การช่วยเหลือ



นายชาดิวุฒิ จังวล
ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุน
การควบคุมปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ สสส.



พศ.ดร.สรณีย์ พันพ้อง
รองผู้อำนวยการฝ่ายวิจัยและการจัดการความรู้
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มศว.



ดร.อุษารัตน์ โธดีพิทยสุนนท์
โฆษกกรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข (สธ.)

ดูแล แนะนำ แต่เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์และเหมาะสมทั้งเวลาการเดินทาง การเข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย จึงพัฒนาเป็นรูปแบบเว็บไซต์ขึ้น

แนวคิดสำคัญ คือ เรื่อง HERO เป็นตัวแทนของทุนทางใจ แม้จะเจอวิกฤติ ก็มีภูมิคุ้มกันเหมือนเป็นวัคซีน เมื่อประสบปัญหา ล้มเหลว หรือเจอภาวะต่างๆ ภูมิคุ้มกันทางใจก็จะสามารถช่วยให้บุคคลต่อสู้ และแก้ปัญหาได้ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ 1. H-Hope การมีความหวัง 2. E-Efficacy การเชื่อมั่นในความสามารถของตัวเอง 3. R-Resiliency ความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเจออุปสรรค และ 4. O-Optimism การมองโลกในแง่ดี สร้างมุมมองทางบวกต่อสถานการณ์ในปัจจุบันและอนาคต



“โครงสร้างเว็บไซต์ My HERO เริ่มจากการสำรวจตัวเองประเมินสุขภาพใจ จะปรากฏคะแนนและการแปลผลออกมา เพื่อให้รู้สุขภาพใจอยู่ในระดับไหน ต่อด้วยคลิปแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ กิจกรรมสร้างแรงบันดาลใจจากคนที่มีสถานการณ์ใกล้เคียงกัน เพื่อให้เป็นโมเดลผู้ไม่ยอมแพ้และพยายามต่อสู้ และแสดงให้เห็นความหวังแม้อยู่ในภาวะวิกฤติ จากนั้นเข้าสู่กิจกรรม ให้ผู้ใช้สามารถเรียนรู้ได้ด้วย

ตนเอง ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับเว็บไซต์โดยผ่านการเรียนรู้ให้กับผู้เข้าใช้ด้วยการถาม-ตอบ ไม่ให้ล่าเนื้อและสร้างการมีส่วนร่วม”

ดร.นพ.วรงค์ โชติพิทยสุนนท์ โฆษกกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) เปิดเผยว่า นับตั้งแต่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในระลอกแรกเป็นต้นมา คนไทยได้รับผลกระทบด้านสุขภาพจิตค่อนข้างสูง เพราะมีการศึกษาว่าเมื่อเกิดโรคระบาดแบบนี้ แม้มีการระบาดแค่ 1 ระลอก ปัญหาทางกายอาจจะจบที่ใส่หน้ากากแล้ว ปัญหาสุขภาพจิตยังต่อยอดไปอีก 3-5 ปี ซึ่งในช่วงวิกฤติโควิด-19 คนที่ล้มหรือธุรกิจที่มีปัญหา อาทิ ร้านอาหาร ธุรกิจท่องเที่ยว โรงแรม ต่างได้รับผลกระทบเต็ม ๆ โดยผลการติดตามผลกระทบด้านจิตใจของคนไทยในช่วงที่ผ่านมา พบว่า ปัญหาด้านสุขภาพจิต เกิดขึ้นไม่เท่ากันในแต่ละช่วง โดยความเครียด เศร้า ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายจะสูงขึ้นตามอัตราภาวะแพร่ระบาด ซึ่งสัปดาห์ล่าสุด สภาวะจิตใจคนไทยคล้ายช่วงต้นมกราคมที่มีการระบาดขึ้นรุนแรง และมีตัวเลขความเครียดค่อนข้างสูง

“การที่มีเว็บไซต์หรือสื่อดิจิทัลที่คนไทยให้ความสนใจอย่างมาก เช่น กรมสุขภาพจิตได้ดำเนินการเรื่อง Mental Health มีการเข้าถึงในปีที่ผ่านมาอย่างเข้มข้น ฉะนั้น การที่มีเครื่องมือ สื่อ หรือวิธีการเพิ่มเติมในหลาย ๆ ส่วน ที่เฉพาะเจาะจงกับประชาชนแต่ละกลุ่มจะยิ่งดี เนื่องจากกรมสุขภาพจิตไม่สามารถทำงานเฉพาะกลุ่มประชากรหรือกลุ่มอาชีพแต่ละกลุ่มอย่างเข้าใจในรายละเอียดเชิงลึกที่แท้จริง เพราะไม่ได้มีข้อมูลเชิงลึก หากได้ภาคเอกชน ประชาสังคมมาช่วย จะเป็นหัวใจสำคัญจัดการปัญหาสุขภาพจิตในรอบนี้ เป็นการเติมงานสุขภาพจิตที่นโยบายประเทศเน้นสร้างพลังจิต อึด ลึก”

ทั้งนี้ ประชาชนทั่วไปหรือผู้สนใจ สามารถดาวน์โหลดคู่มือการใช้งานและแบบประเมินจิตใจตนเองโดยเว็บไซต์ My HERO สื่อประกอบที่เข้าใจง่ายออกมาหลายรูปแบบ เพื่อให้เหมาะสมกับการใช้งานและเผยแพร่ นอกจากนี้ มีการติดตามผล ด้วยการส่งอีเมลไปยังผู้ใช้งานในอีก 30 วันให้กลับมาประเมินสุขภาพใจอีกครั้ง เพื่อสังเกตว่าหลักคิดหลักการของการพัฒนา HERO ที่ได้เรียนรู้ ช่วยทำให้ค่าคะแนนสุขภาพจิตดีขึ้นหรือไม่ โดยผู้ประกอบการอื่น สามารถเข้าใช้งานได้เว็บไซต์ My HERO ได้เช่นเดียวกัน